

## Flan Carotte Courgette

### Ingrédients :

- \* 250 g de carotte
- \* 250 g de courgette
- \* 150 g de lait
- \* 150 g de crème
- \* 100 g de semoule fine
- \* 50 g de gruyère râpé
- \* 2 œufs
- \* 1 CC de sel
- \* Poivre
- \* Ciboulette haché



### Préparation :

Préchauffez votre four à 220°C (th.7) et posez votre moule à Parts (FM 498) sur la plaque perforée.

Râpez finement les carottes et les courgettes à l'aide d'une mandoline. Mélangez les autres ingrédients dans un cul-de-poule, ajoutez les légumes et mélangez bien le tout. Remplissez le moule et faites cuire environ 35 minutes. Démoulez a chaud et dégustez tiède.

**Note :** Idéal pour un repas léger avec une salade ou pour accompagner une viande grillée (barbecue).